Лекция 4

Психологические теории эмоций

Исторически сложи­лось так, что стремление найти первопричину эмоциональных состояний обуслов­ливало появление различных точек зрения, которые находили отражение в соот­ветствующих теориях. В течение длительного времени психологи пытались ре­шить вопрос о природе эмоций. В XVIII-XIX вв. не было единой точки зрения на данную проблему. Самой распространенной была ***интеллектуалистическая пози­ция***, которая строилась на утверждении о том, что органические проявления эмо­ций — это следствие психических явлений. Наиболее четкую формулировку этой теории дал И.Ф.Гербарт, считавший, что фундаментальным психологическим фактом является представление, а испытываемые нами чувства соответствуют связи, которые устанавливаются между различными представлениями, и могут рас­сматриваться как реакция на конфликт между ними. Так, образ умер­шего знакомого, сравниваемый с образом этого знакомого как еще живого, порож­дает печаль. В свою очередь, это аффективное состояние непроизвольно, почти рефлекторно вызывает слезы и органические изменения, характеризующие скорбь.

Этой же позиции придерживался и В. Вундт. По его мнению, эмоции — это прежде всего изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и, в некоторой степени, влиянием последних на чув­ства, а органические процессы являются лишь следствием эмоций.

Таким образом, первоначально в исследовании эмоций утвердилось мнение о субъективной, т. е. психической, природе эмоций. Согласно этой точке зрения, психические процессы вызывают определенные органические изменения. Однако в 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и живот­ных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в том числе и в отношении эмоций.

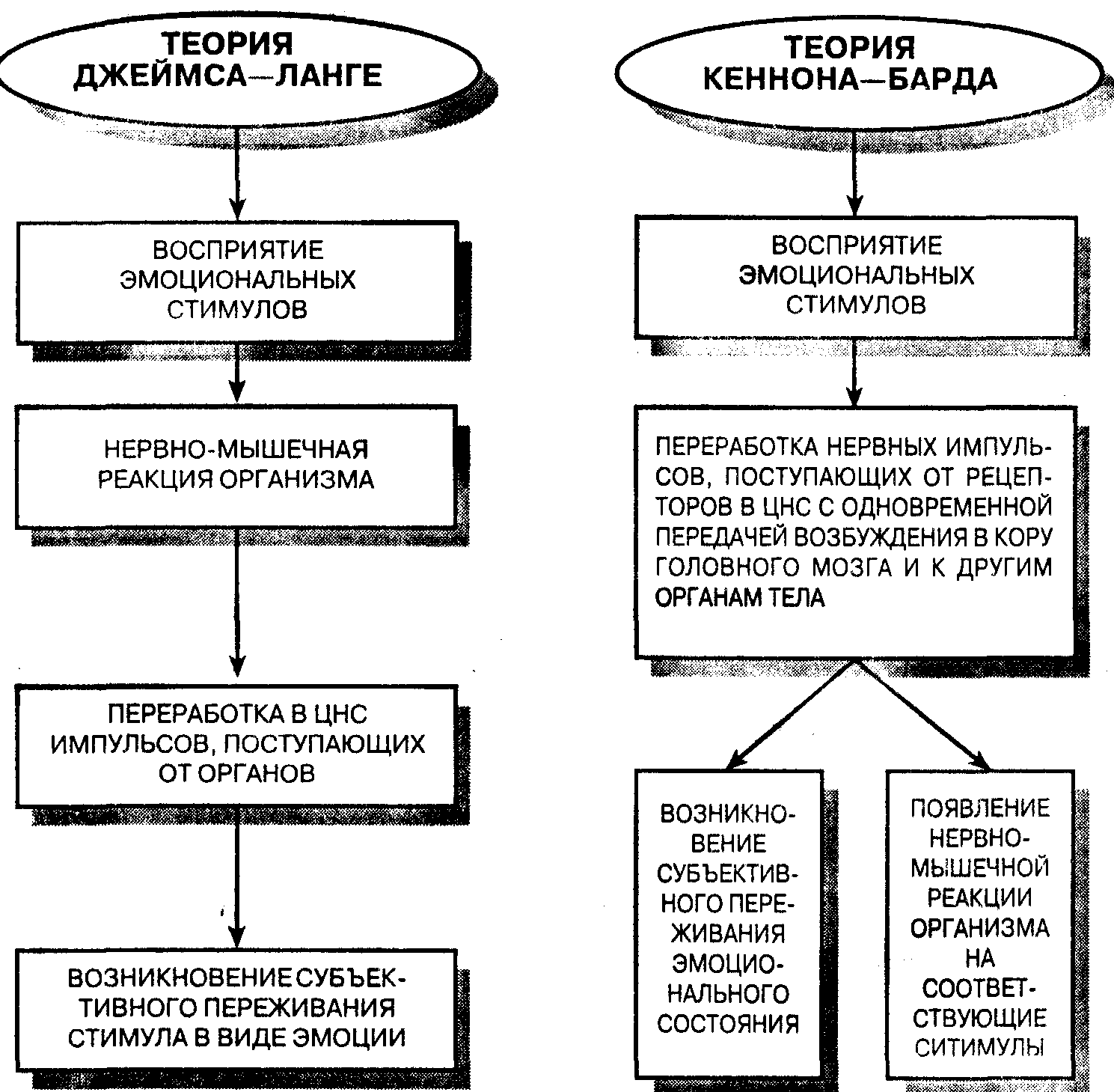
В этой работе Дарвин доказывал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но также к психическому и поведенческому развитию животных. Так, по его мнению, между поведением животного и человека много общего. Свою позицию он обосновывал исходя из наблюдений за внешним выра­жением разных эмоциональных состояний у животных и людей. Например, он обнаружил большое сходство в экспрессивно-телесных движениях у антропоидов и слепорожденных детей. Данные наблюдения легли в основу теории эмоций, ко­торая получила название ***эволюционной****.* Согласно этой теории, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональ­ные состояния (например, движения), по Дарвину, есть не что иное, как рудимен­ты реальных приспособительных реакций организма, предыдущей стадии эволюции. Так, если руки становятся влажными при страхе, то это значит, что некогда у наших обезьяноподобных предков эта реакция при опасно­сти облегчала схватывание за ветви деревьев. Забегая несколько вперед, необхо­димо сказать, что позднее к этой теории вернулся Э.Клапаред, который писал:«Эмоции возникают лишь тогда, когда по той или иной причине затрудняется адаптация. Если человек может убежать, он не испытывает эмоции страха». Одна­ко воспроизведенная Э.Клапаредом точка зрения уже не соответствовала накоп­ленному к тому времени экспериментальному и теоретическому материалу.

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи У.Джеймса «Что такое эмоция?». Джеймс и независимо от него Г.Ланге сформулировали ***теорию, согласно которой возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внеш­ними воздействиями изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов***, например деятельности сердечно-сосудистой сис­темы. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные пере­живания. По Джеймсу, «мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дро­жим; радуемся потому, что смеемся».

Именно органические изменения по теории Джеймса-Ланге являются перво­причинами эмоций. Отражаясь в психике человека через систему обратных свя­зей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности Согласно этой точке зрения, сначала под действием внешних стимулов происхо­дят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их след­ствие, возникает сама эмоция. Таким образом, периферические органические из­менения, которые до появление теории Джеймса-Ланге рассматривались как след­ствия эмоций, стали их первопричиной. Следует отметить, что появление данной теории привело к упрощению понимания механизмов произвольной регуляции. Например, считалось, что нежелательные эмоции, такие как горе или гнев, можно подавить, если намеренно совершать действия, в результате которых обычно по­являются положительные эмоции.

Однако концепция Джеймса-Ланге вызвала ряд возражений. Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов выска­зал У.Кэннон. Он обнаружил, что телесные изменения, наблюдаемые при возник­новении разных эмоциональных состояний, очень похожи друг на друга и не на­столько разнообразны, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. В то же время внут­ренние органы, с изменениями состояний которых Джеймс и Ланге связывали воз­никновение эмоциональных состояний, представляют собой довольно малочувствительные структуры. Они очень медленно приходят в состояние возбуждения, а эмоции обычно возникают и развиваются довольно быстро. Более того, Кэннон обнаружил, что искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями. Самым силь­ным аргументом Кэннона против теории Джеймса-Ланге оказался проведенный им эксперимент, в результате которого было обнаружено, что искусственно вызы­ваемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не пред­отвращает возникновение эмоций. Основные положения обсуждаемых теорий представлены на рис. 2. Кэннон считал, что телесные процессы при эмоциях биологически целесообразны, поскольку служат предварительной настройкой всего организма на ситуа­цию, когда от него потребуется повышенная трата энергетических ресурсов. При этом эмоциональные переживания и соответствующие им органические измене­ния, по его мнению, возникают в одном и том же мозговом центре — таламусе.

Позже П. Бард показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоцио­нальные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно, а из всех структур головного мозга собственно с эмоциями более всего функциональ­но связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. Позднее в экспериментах, проведенных на животных, X.Дельгадо уста­новил, что с помощью электрических воздействий на эти структуры можно управ­лять такими эмоциональными состояниями, как гнев и страх.



***Рис. 2.*** *Основные положения в теориях Джйемса-Ланге и Кэннона-Барда*

***Психоорганическая теория эмоций*** (так условно стали называть концепции Джеймса-Ланге и Кэннона-Барда) получила дальнейшее развитие под влиянием электрофизиологических исследований мозга. В результате проводимых экспериментальных исследований возникла активационная теория Линдсея-Хебба. Согласно этой теории, эмоциональные состояния определяются влиянием ретику­лярной формации нижней части ствола головного мозга, поскольку эта структура отвечает за уровень активности организма. А эмоциональные проявления, как по­казали электрофизиологические исследования мозга, есть не что иное, как изме­нение уровня активности нервной системы в ответ на какой-либо раздражитель. Поэтому именно ретикулярная формация определяет динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и ряд дру­гих. Эмоции же возникают вследствие нарушения или восстановления равнове­сия в соответствующих структурах центральной нервной системы в результате воздействия какого-либо раздражителя.

Вслед за теориями, объясняющими взаимосвязь эмоциональных и органиче­ских процессов, появились теории, описывающие влияние эмоций на психику и поведение человека. Эмоции, как оказалось, регулируют деятельность человека, обнаруживая вполне определенное влияние на нее в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания. Д.О.Хеббу удалось эксперимен­тальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмо­ционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельно­сти. В проводимых им исследованиях было установлено, что зависимость между эмоциональным возбуждением и эффективностью деятельности человека графи­чески выражается в виде кривой нормального распределения. Так, для достиже­ния наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабое, так и слишком сильное эмоциональное возбуждение. Наиболее эффективна деятельность при среднем эмоциональном возбуждении. Вместе с тем было обнару­жено, что для каждого конкретного человека характерен определенный оптималь­ный интервал силы эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. В свою очередь, оптимальный уровень эмоционального возбуждения зависит от многих факторов, например от особенностей выполняе­мой деятельности и условий, в которых она протекает, от индивидуальных осо­бенностей человека, который ее выполняет, и от многого другого.

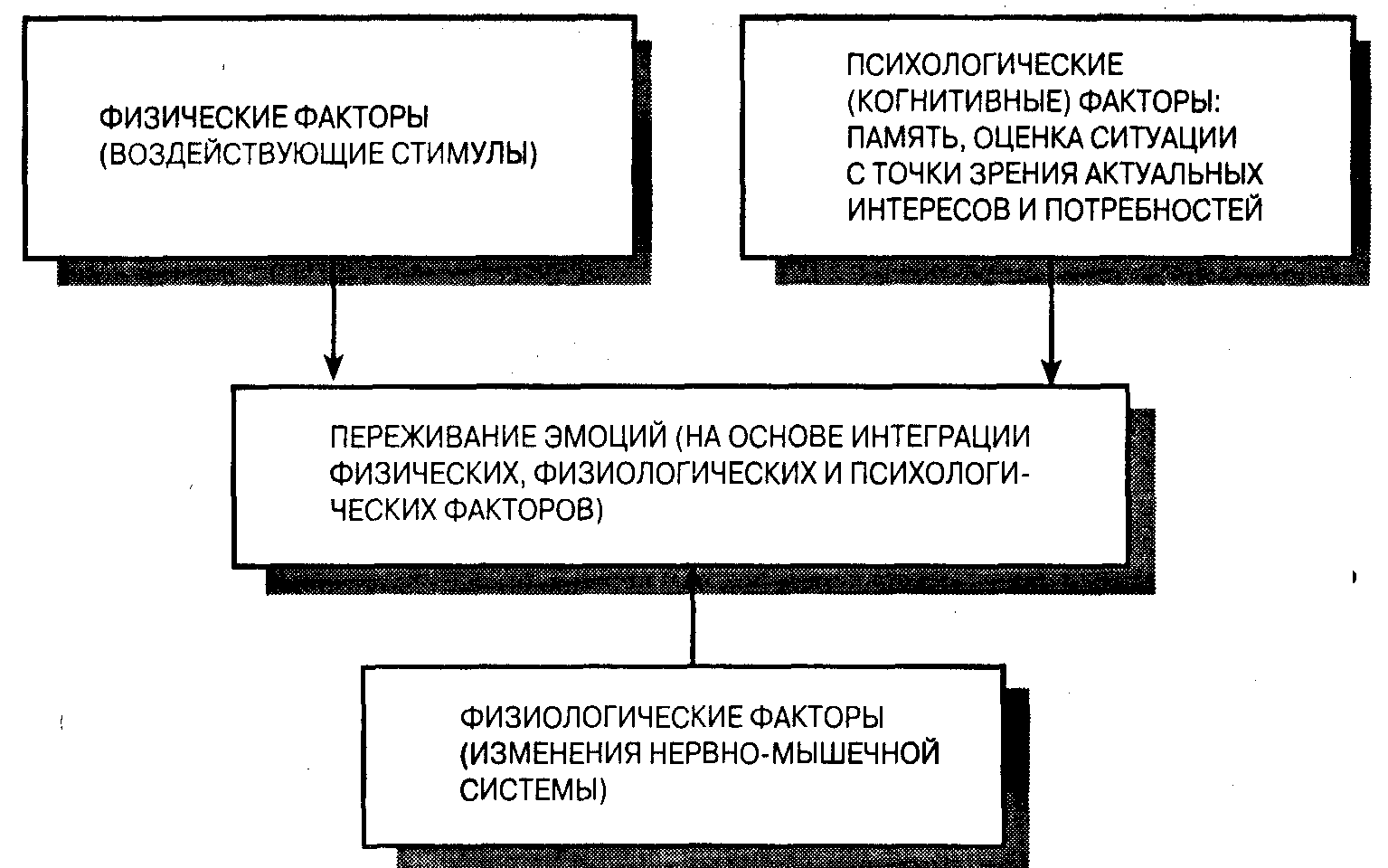
Отдельную группу теорий составляют воззрения, раскрывающие природу эмо­ций через когнитивные факторы, т. е. мышление и сознание.

В первую очередь среди них следует отметить ***теорию когнитивного диссонан­са*** Л.Фестингера. Ее основным понятием является диссонанс*.* Диссонанс — это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда субъект располагает психологически противоречивой информацией об объекте. Согласно данной теории, положительное эмоциональное переживание возникает у челове­ка тогда, когда его ожидания подтверждаются, т. е. когда реальные результаты дея­тельности соответствуют намеченным, согласуются с ними. При этом возникшее позитивное эмоциональное состояние может быть охарактеризовано как *консо­нанс.* Отрицательные эмоции возникают в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, или диссо­нанс.

Субъективно состояние когнитивного диссонанса обычно переживается чело­веком как дискомфорт, и он стремится как можно скорее от него избавиться. Для этого у него есть два пути: во-первых, изменить свои ожидания так, чтобы они соответствовали реальности; во-вторых, попытаться получить новые сведения, которые бы согласовывались с прежними ожиданиями. Таким образом, с позиции данной теории возникающие эмоциональные состояния рассматриваются как ос­новная причина соответствующих действий и поступков.

В современной психологии теория когнитивного диссонанса чаще всего ис­пользуется для того, чтобы объяснить поступки человека и его действия в самых различных ситуациях. Причем в детерминации поведения и возникновении эмо­циональных состояний человека когнитивным факторам придается гораздо боль­шее значение, чем органическим изменениям. Многие представители данного на­правления полагают, что когнитивные оценки ситуации самым непосредственным образом влияют на характер эмоционального переживания.

К данной точке зрения близки взгляды С.Шехтера, который раскрыл роль памяти и мотивации человека в эмоциональных процессах. Концепция эмоций, предложенная С. Шехтером, получила название когнитивно-физиологической (рис. 3). Согласно этой теории, на возникшее эмоциональное состояние поми­мо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений оказыва­ют воздействие прошлый опыт человека и его субъективная оценка наличной си­туации. При этом оценка формируется на основе актуальных для него интересов и потребностей. Косвенным подтверждением справедливости когнитивной тео­рии эмоций является влияние на переживания человека словесных инструкций, а также дополнительной информации, на основании которой человек меняет свою оценку ситуации.



*Рис. 3. Факторы возникновения эмоций в когнитивно-физиологической**концепции С. Шехтера*

В одном из экспериментов, направленном на доказательство положений ког­нитивной теории эмоций, людям давали в качестве «лекарства» физиологически нейтральный раствор (плацебо) в сопровождении различных инструкций. В од­ном случае им говорили о том, что это лекарство должно будет вызвать у них со­стояние эйфории, в другом — состояние гнева. После принятия «лекарства» ис­пытуемых через некоторое время, когда по инструкции оно должно было начать действовать, спрашивали, что они ощущают. Оказалось, что те эмоциональные пе­реживания, которые они испытывали, в большинстве случаев соответствовали данным им инструкциям.

К разряду когнитивистских может быть отнесена и информационная концеп­ция эмоций П. В. Симонова. В соответствии с этой теорией эмоциональные состо­яния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности инди­вида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Оценку этой ве­роятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потреб­ности, с информацией, поступившей в данный момент. Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений о средствах, необходимых для за­щиты.

Подход В. П. Симонова был реализован в формуле

**Э = П (Ин - Ис),**

где:

Э — эмоция, ее сила и качество;

П — величина и специфика актуальной потребности;

Ин — информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности;

Ис — существующая информация, т. е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Следствия, вытекающие из формулы, таковы: если у человека нет потребности (П = 0), то и эмоции он не испытывает (Э = 0); эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребно­сти велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возни­кают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потреб­ности. Таким образом, сознавая или не сознавая это, человек постоянно сравнива­ет информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает, и в зависимости от результатов сравнения испытывает различные эмоции.

Результаты экспериментальных исследований позволяют утверждать, что ведущую роль в регуляции эмоциональных состояний играет кора больших полу­шарий. И. П. Павловым было показано, что именно кора регулирует протекание и выражение эмоций, держит под своим контролем все явления, происходящие в те­ле, оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. Если кора мозга приходит в состояние чрезмерного возбуждения (при переутомлении, опьянении и т. д.), то происходит и перевозбуждение центров, лежащих ниже коры, вследствие чего исчезает обычная сдержанность. В случае же распростране­ния широкого торможения наблюдаются угнетение, ослабление или скованность мускульных движений, упадок сердечно-сосудистой деятельности и дыхания и т. д.